

大学の臨床心理教育にゲシュタルト療法を取り入れる試みについて

室城 隆之*

アブストラクト

本研究では、心理系大学の臨床心理教育にクライアントの体験学習が必要との考えから、大学生にゲシュタルト療法グループを実施し、その効果を検討した。方法として、ゲシュタルト療法グループの前後に、谷井(2012)が開発した「サイコドラマ効果測定尺度」を実施し、その効果をt検定によって分析した。また、グループ前後の体験の変化を自由回答式の質問紙で調査し、その結果をKJ法で分析した。その結果、ゲシュタルト療法グループの効果として、他のメンバーと悩みを共有する「普遍性」や、自分に対する気づきや発見などの「自己の再発見」が増加することが確認された。さらに、自由回答式質問紙の結果からは、ワーク前の不安や抵抗感、ワークを受けたことによるカタルシスや自己受容、メンバーに対する共感などの体験をしたことが明らかになり、これらのことから、大学の心理療法教育にゲシュタルト療法グループ体験を組み入れることの意義が示唆された。

キーワード：臨床心理教育、大学生、体験学習、ゲシュタルト療法、クライアント体験

1. 問題と目的

2017年9月に公認心理師法が施行され、多くの心理系大学では国家資格である公認心理師試験受験のためのカリキュラムを編成し始めている。これまでの臨床心理士養成のためのカリキュラムが大学院における演習や実習を主としていたのに対し、公認心理師試験受験のためのカリキュラムでは、大学においても演習や実習を課し、必ずしも大学院に進学しなくても、大学卒業後2年間の実務経験を積めば、受験資格を得られることとなった。そのため、今後、心理系大学における心理演習や心理実習の質が重視されるようになることが予想される。

これまで、臨床心理士養成のための訓練については、学生同士のロールプレイ演習や大学院附属の心理実習施設等におけるカウンセリング実習とそれに対するスーパービジョンが中心的役割を占めてきた。文部科学省及び厚生労働省の「公認心理師法第7条第1号及び第2号に規定する公認心理師となるために必要な科目の確認について」(29文科初第879号・障発0915第8号)によれば、公認心理師試験受験のための大学のカリキュラムにおいても、心理演習においては、ロールプレイや事例検討による演習が必要とされている。

しかし、一方で、臨床心理の訓練には、自分自身が

クライアントになる体験をして、自分自身の課題と向き合うことが重要であると言われている。たとえば、村山・下川・中田・鎌田・田中(2001)は、臨床心理教育に欠かせないものとして「先ず人と触れ合い、自分が対象に没入し、自分の内的世界および他者の行動を見据え、そこから学ぶという体験を生きること」を挙げ、「臨床心理学の教育においては、この体験の場を提供することが必要である」としている。また、小川(1990)は、アメリカの認定カウンセラーの資格要件として「個人的体験」があることを指摘し、カウンセラーとなるために自分自身がクライアントになる体験をすることが求められていることを示している。

この点について、わが国における心理系大学院の臨床心理士養成のための訓練においては、スーパービジョンがそれに代替するものと考えられている場合が多く、自らがクライアントとなる体験は決して十分に行われてきているとは言えない(小川, 1990)。まして、大学における臨床心理教育の中では、十分に行われていないのが現状である。

もちろん、この点を補うものとして、これまでも様々な試みがなされている。まず、学生同士のロールプレイによる模擬カウンセリングの中でのクライアント体験は、実施している大学も少なくない(山田, 2007など)。そして、山田が述べているように、自分自身の経験を基に創り出したクライアント役のロールを演じることによって、クライアントの気持ちを理解したり、自己理解を深めたりする効果があると考えられる。し

*江戸川大学心理相談センター長

かしながら、これはあくまで模擬カウンセリングによるクライアント体験であり、実際のクライアント体験から学ぶことができる臨場感や「今、ここ」での人間同士の出会いの体験という面では十分ではないと考えられる。

これに対して、大学生に学外でのカウンセリングを受ける体験をさせる「臨床心理実習」を実施している大学もある(鈴木・松浦・金築, 2012)。このような実習は、実際にカウンセリングを体験できる点で、たいへん有意義であると考えられる。しかし、全8回のカウンセリングを学外のカウンセラーに依頼するという形式は、鈴木ら自身が述べているように当該学生の精神的健康面でのリスクを伴うとともに、時間的、経済的な負担も大きく、多くの講義を受講することが必要な今後の公認心理師試験受験のためのカリキュラムの中で実施することは、非常に困難であると考えざるを得ない。

このような問題点を解決する方法として実施されてきたのが、グループ・カウンセリング体験である。たとえば、村山ら(2001)は、大学生に構成的エンカウンター・グループを実施することで、大学生の対人関係促進を支援する効果が見られたことを報告している。また、一部の大学では、大学生に対してTグループと呼ばれる集中的なトレーニンググループを実施しており(川浦・野村2006, 川島2003)、参加者がグループの中で「自分の内にあるもの、あるいは自分というもののそのものを受け入れることを通して、自分を見つめる新しい視点を獲得している」(川浦ら, 2006)と報告している。一方、谷井(2012)は、大学生及び大学院生に対してサイコドラマを実施し、参加者の自己肯定感、自己の再認識という側面で効果が見られたことを報告している。筆者は、このようなグループ体験は、比較的短い時間で実施することができることに加え、まだ臨床心理教育を受け始めて間もない大学生に対して、専門家(教員)がファシリテーターを務めることによって、学生の精神的健康面の安全性を保障することができるとともに、専門家(教員)のファシリテーションの仕方を観察することができるという点で、大学における臨床心理教育に適していると考えている。岡村(1990)は、心理臨床家養成におけるグループ経験について、「自分を曝す恐怖、防衛の意味、健康さなどがじかに体得できる点で、自己理解、他者理解、カウンセリングの(雰囲気)の経験に有効」としている。

このような試みに加えて、筆者は、大学の臨床心理教育においてゲシュタルト療法を実施する試みを行っている。ゲシュタルト療法は、フレデリック・パールズ(Frederick, S. Perls)らによって1950年代に創始さ

れた実践的な心理療法であり、ヒューマニスティックな心理療法の一つとされている。その特徴は、クライアントの現在の問題を過去に充たされなかった「未完結な」欲求や感情体験へのとらわれから起きるものと考え、その「未完結な」欲求や感情体験は「今、ここ」での身体感覚や感情に表れるので、それに気づき、「今、ここ」で「未完結」な欲求や感情を体験して、「完結」することによって、本来人間に備わっているホメオスターシス機能が働き、人格の「統合」へと向かうことを援助するところにある。そして、そのための技法として、身体との対話、エンプティ・チェアの技法、夢のワーク、ファンタジー・ワークなどを用いるが、いずれも、解釈ではなく、「今、ここで」体験することによる気づきを重視しており、「ありのままの自分」に気づき、それを受け入れることを目的としている(室城, 2017)。

筆者が大学の臨床心理教育においてゲシュタルト療法を実施することにしたのは、以下の理由によるものである。第1に、ゲシュタルト療法は「今、ここ」での自分に気づくことを目的としており、臨床心理の訓練に必要とされている「個人的体験」、すなわち自分自身がクライアントになる体験をして、自分自身の課題と向き合うという目的に合っていると考えるためである。第2に、ゲシュタルト療法は通常、グループ・セラピーの形で行われるため、グループ経験のメリットとして岡村(1990)が指摘している「自分を曝す恐怖、防衛の意味、健康さなどがじかに体得できる点で、自己理解、他者理解、カウンセリングの(雰囲気)の経験に有効」という点や、自分のワークだけでなく、他のメンバーに対するファシリテーターのワークを直接観察できるといったグループ・セラピーの利点を生かせるためである。第3に、ゲシュタルト療法は通常、グループの中で専門家であるファシリテーターが個々のメンバーのワークを順番に行う形で行われるため、メンバー同士のやり取りによってメンバーが傷つくリスクが少なく、場の安全性が保障される点で、臨床心理を学び始めた初学者である大学生には適していると考えているためである。

筆者が勤務する大学の心理系学科のカリキュラムにおいては、このような「個人的体験」を実施するのに適当な科目はなかったことから、筆者は3年時から始まる専門ゼミナールにおいて2泊3日の夏季合宿を実施し、そこでゲシュタルト療法のグループを実施してきた。専門ゼミナールは本来、卒業前に提出する卒業論文の作成のための学習をその目的としているが、具体的な内容は個々のゼミナールの教員が決めることになっている。筆者のゼミナールには、筆者の専門である臨

床心理学に関心がある学生が所属しており、将来臨床心理関係の仕事を目指す可能性もあるため、筆者は自分のゼミナールに参加する3年生には、このゲシュタルト療法グループでクライアント体験をすることを必須としており、学生がゼミナールを選択する前に、その旨伝えている。

そこで、本研究では、筆者が実施しているゲシュタルト療法グループでの学生の体験を、量的・質的両面から調査・分析することで、大学の臨床心理教育にゲシュタルト療法を取り入れる試みの効果について報告することを目的とする。これまで、わが国における大学生に対するゲシュタルト療法の実践については、倉戸(1998)、井上(1998)、松本(2002)による事例報告などが発表されているが、大学生のグループに対するゲシュタルト療法の実践についての研究報告は見られない。このような試みは、今後の心理系大学における臨床心理教育の質の向上に資するとともに、公認心理師試験受験のためのカリキュラムで予定されている心理演習や心理実習のための参考になることが期待される。

2. 方法

(1) 実施方法と対象

X年9月7日から9日の3日間、専門ゼミナール夏季合宿時に行った大学生に対するゲシュタルト療法グループの前後に、参加者の大学生に対して質問紙調査を実施した。

対象は、筆者の担当する専門ゼミナールに所属する大学3年生10名(男子5名、女子5名)、大学4年生4名(男子1名、女子3名)であった。筆者の担当する専門ゼミナールには、筆者の専門である臨床心理学に関心を持つ大学生が所属しており、3年生10名はゼミナール選択の際、臨床心理学の学習のためには自らクライアント体験をすることが重要であるという説明を受け、夏季合宿時にクライアント体験をしてもらうことを合意した上で、本ゼミナールを選択していた。一方、4年生4名には、ゼミナール選択の際にクライアント体験をすることについての合意を得る手続きを行っていなかったため、クライアント体験をするのは3年生10名に限り、4年生4名はグループへの参加のみとした。参加者14名はいずれもゲシュタルト療法を受けたことはなく、ゲシュタルト療法についてのイメージを持ってもらうために、事前に前期の専門ゼミナールの中で約1時間、ゲシュタルト療法の理論についての講義を実施し、ゲシュタルト療法の専門家が実施したゲシュタルト療法のワークのDVDを視聴してもらった。

ゲシュタルト療法グループは、合宿1日目の夜3時間

と2日目の午前、午後計8時間の合計11時間にわたって実施された。最初にファシリテーター(筆者)からグループの進め方や守秘義務などのルールについて説明した後、メンバー一人ひとりが現在の気持ちやこのグループでしたいことなどを順番に語った(ゲシュタルト療法ではこれを「チェック・イン」と呼ぶ)。その後、3年生のメンバーが1人ずつファシリテーターの前に座り、1人につき約1時間のワークを行った。ワークは、①「今・ここでの気づき」、②「悩んでいること、引きずっていること」、③夢、のいずれかを入口として、クライアント(学生)の気づきをファシリテーターが促進していく方法(岡田, 2012)で行われた。1人のワークが終了すると、グループの他のメンバーが、そのワークを見て、自分が感じたことをフィードバックするが、その際、ネガティブなコメントやアドバイスはファシリテーターにより禁止され、場の安全感が保障される。それが終了すると約10分の休憩をはさみ、次の学生がクライアントとしてファシリテーターの前に座るといった流れでグループは進行した。

(2) 質問紙

1) サイコドラマ効果測定尺度

効果測定に関する質問紙としては、谷井(2012)が開発した「サイコドラマ効果測定尺度」を用い、比較のため、ワークグループの開始前と終了後にそれぞれ同じ質問紙に回答してもらった。

「サイコドラマ効果測定尺度」(表1)は、モレノ(Moreno, J. L)が創始した集団精神療法の技法であるサイコドラマについて、その効果を測定するために谷井(2012)によって開発された尺度であり、自己肯定感因子7項目、自己の再認識因子9項目、普遍性因子6項目、支えられ感因子4項目の計26項目からなり、「きわめてあてはまる」を5点、「かなりあてはまる」を4点、「わりとあてはまる」を3点、「少しあてはまる」を2点、「全くあてはまらない」を1点として、5件法で回答してもらうものである。

本研究において「サイコドラマ効果測定尺度」を用いた理由は、以下の通りである。第1に、わが国にはこれまで、ゲシュタルト療法の効果を測定するための独自の尺度は存在していない。第2に、グループ体験の効果を測定する尺度としては、エンカウンター・グループの効果測定尺度がいくつか見られる(平山1993, 松浦2000など)が、これらはグループの中での人間関係による効果を測定している部分が多く、ゲシュタルト療法のようにグループの中で個々のワークが行われるようなグループ体験の効果測定には適していないと考えられる。その意味で、1人ずつのワークを行うサ

表1 サイコドラマ効果測定尺度

①自己肯定感因子7項目	
18	ありのままに自分を受け入れることができる。
15	私は全体的に自分に満足している。
5	自分の生き方を肯定的に考えている。
14	嫌な経験であっても前向きにとらえ直すことができる。
19	最近自分の考えが整理されてきたと感じる。
8	私はいくつかの長所を持っている。
20	自分は以前よりリラックスしていると感じる。
②自己の再認識因子9項目	
2	最近、新しい自分を発見することがある。
22	最近自分に対する気づきが増えた。
11	過去のこだわりからやや解放されてきた。
10	以前と比べて緊張せずに過ごしている。
9	以前より柔軟に物事を考えるようになった。
26	今までの自分とは違った自分に変われると思う。
3	以前と比べてくよくよと悩まなくなった。
13	自分の課題の方向性が見えてきた。
17	人の話を批判せずに聞けるようになった。
③普遍性因子6項目	
25	自分と同じような悩みを多くの人がかかえていると思う。
16	人はみんな自分と同じような課題を持っていると思う。
24	他の人の経験の中に自分と共通するものを感じることもある。
23	自分の経験はみんなに理解されている。
7	友だちの経験を自分にあてはめて解決の糸口がみえることがある。
12	友だちの話や経験に共感することが多い。
④支えられ感因子4項目	
21	自分にはよき理解者がたくさんいる。
1	自分のことをわかってくれる仲間が多い。
4	自分はいろいろな人に支えられていると感じる。
6	嫌なことがあっても人と話すことによってすっきりする。

表2 自由回答式質問紙

番号	質問項目
1	今回のゲシュタルト療法グループに参加する前、どのような思い、考えなどがありましたか。
2	あなたは今回のグループに、どのような形で参加しましたか。 1)ワークのクライアントになった 2)クライアントにはならず、参加者としてワークを見ていた
3	グループに参加した感想をお書きください。
4	グループに参加してあなたに起きた変化について、できるだけ多く書いてください。

表3 サイコドラマ効果測定尺度基本統計量

		度数	平均値	標準偏差	α 係数
自己肯定感	グループ前	14	15.21	5.71	0.885
	グループ後	14	18.36	6.16	0.881
自己の再認識	グループ前	14	20.64	7.56	0.885
	グループ後	14	24.50	6.42	0.831
普遍性	グループ前	14	14.21	4.23	0.807
	グループ後	14	19.79	4.71	0.849
支えられ感	グループ前	14	10.57	2.95	0.673
	グループ後	14	11.86	3.68	0.87

表4 グループ前後の尺度得点のt検定

		平均値の差	標準偏差	t値	自由度	有意確率(両側)
自己肯定感	グループ後-前	3.14	2.01	1.57	13	0.142
自己の再認識	グループ後-前	3.86	2.06	1.88	13	0.083
普遍性	グループ後-前	5.57	1.17	3.45	13	0.004
支えられ感	グループ後-前	1.29	1.18	1.09	13	0.297

イコドラマの構造はゲシュタルト療法の構造に近いと考えられ、「サイコドラマ効果測定尺度」はゲシュタルト療法の効果測定に比較的適していると考えられる。第3に、「サイコドラマ効果測定尺度」は、谷井(2012)により、信頼性、妥当性が確認されている。

2) 自由回答式質問紙

グループ参加者がグループ体験前後において、それぞれゲシュタルト療法グループについてどのようなイメージを持ったかを確認するために、ワークグループ終了後、自由回答式(無記名)の質問紙を実施した。そこでの質問項目は、表2のとおりである。

3. 結果

(1) サイコドラマ効果測定尺度の結果

1) 基本統計量

最初に、グループ前後の基本統計量を算出した上で、信頼性係数(α)を算出した結果、表3のとおりとなった。下位尺度の信頼性係数(α)は、支えられ感のグループ前について.67であったが、それ以外はいずれも.80以上となり、高い信頼性が確認された。

2) t 検定の結果

次に、各下位尺度のグループ前後の平均値の差について、t 検定を実施した結果、表4のような結果となり、「普遍性」($t=3.45, p=0.004$)において1%水準で有意差が認められ、グループ後に有意に平均値が増加した。また、「自己の再認識」($t=1.88, p=0.083$)においても10%水準で有意な傾向が認められ、グループ後に有意に平均値が増加した。一方、「自己肯定感」($t=1.57, p=0.142$)、「支えられ感」($t=1.09, p=0.297$)については、有意差は認められなかった。

(2) 自由回答式質問紙の結果

自由回答式質問紙の結果について、K J 法(川喜多, 1967)を用いて、意味内容による分類を行った。それを質問別に表した結果が、表5から表7である。その結果、ワークグループ後に記載されたものではあるが、ゲシュタルト療法のワークグループ前には、どのようなことをするかわからないことからくる【未知の体験への不安、緊張、恐怖】や【人前で悩みを話すことへの抵抗感】、【ワークへの拒否感】といったネガティブな気持ちが強かったのに対して、ワークグループ後の感想としては、メンバーが同じような悩みを持っていることを知ったことによる【悩みの共有と共感】や【悩みを話すことによるカタルシス】といったポジティブ

表5 自由回答式質問紙質問1の回答

回答者	回答	K J 法による分類
1	何が起きるだろうと漠然とした不安と何とかなるだろうと無根拠な樂觀視があった。	未知の体験への不安、緊張、恐怖樂觀視
2	正直重い話は無理だろうと思っていた。	人前で悩みを話すことへの抵抗感
3	不安とか、めんどくさいとか、どうしようかなと思っていました。	未知の体験への不安、緊張、恐怖ワークへの拒否感 人前で悩みを話すことへの抵抗感
4	何をどういう風にやるのか、どういう話をするのかなど、何もわからなかったので、不安や話してもいいものかと困惑していました。	未知の体験への不安、緊張、恐怖人前で悩みを話すことへの抵抗感
5	不安、緊張、恐怖 どのようにクライアントに対しサポートすればよいかわかりませんでした。	未知の体験への不安、緊張、恐怖
6	不安と緊張でいっぱいだった。また、やりたくないという思いもあった。	未知の体験への不安、緊張、恐怖ワークへの拒否感
7	最初はやりたくない、自分のことを皆にさらけ出したいくないなと思っていました。それに不安でいっぱいでした。	ワークへの拒否感 人前で悩みを話すことへの抵抗感
8	人前で話すことや自分のことについて話すことが非常に苦手なため、どうにか話すことを回避できないかと考えていた。	ワークへの拒否感
9	自分の悩みが話せるのか怖い思いと、皆にきちんと話せるのか、話していいのかという不安がありました。	人前で悩みを話すことへの抵抗感
10	体験のないことだったので、ワークで何をするのかへの期待と、どんなことを話すのかへの不安がありました。	ワークへの期待 未知の体験への不安、緊張、恐怖
11	はじめに何を話したらいいのかかわからないことから緊張や不安があるなと思いました。	未知の体験への不安、緊張、恐怖
12	どんな話になるのかな。自分はやるのかどうか。	未知の体験への不安、緊張、恐怖
13	どのようなものをやるのか、緊張がありました。	未知の体験への不安、緊張、恐怖
14	何を言おうか、何を言われるか、不安だった。	人前で悩みを話すことへの抵抗感

表6 自由回答式質問紙質問3の回答

回答者	回答	KJ法による分類
1	いろいろな人の不安とか悩みを聞いていったとき、その内容のとても共感できるところがあったり、共感できなくても理解想像できたので、この2日間とても充実したワークができたと思いました。	悩みの共有と共感
2	みんなそれぞれ色々な悩みがあり、話しづらい内容も沢山あったのに、よく話してくれたなと思った。話の最後で悩みが解決したであろう人の顔を見て、なんだかうれしい気持ちになった。また、皆の悩みが少しずつでも解決できればいいなと思った。	クライアントへの感謝と応援
3	自分の悩みを話して良かったなと思いました。みんなの様々な悩みを聞いて、良かったと思います。参加して良かったです。自分勝手だったかなと思いました。	悩みを話すことによるカタルシス
4	感情や思ったことを言葉にすることで、自分では思いもよらなかったことや、改めて気づいたことなどがありました。つくろった表面の自分ではなく、根っこの自分を少し知ってあげたような気がして、とても貴重な体験でした。	新たな気づき 真の自分と向き合う体験
5	クライアントの話聴いて、皆さん似たような悩みを抱え、様々な思いを持っていることに少し安心しました。(自分だけがかかえている悩みではないということに)	悩みの共有と共感
6	自分の悩みをみんなの前で話すのは、初めての経験だったのでとても緊張した。また、他の人の話を聴いたりして共感できるところもあったので、とても良い機会になった。	悩みの共有と共感
7	今回話してみて、改めて自分とちゃんと向き合うことができ、自分はこう思っていたんだと思うことができたりしたり、話すことでスッキリすることができた。	真の自分と向き合う体験 悩みを話すことによるカタルシス
8	自分のトラウマを少し受け入れることができた。グループの他の人の話を聞いてみて、皆それぞれ悩みを抱えているんだと知った。	トラウマの受け入れ 悩みの共有と共感
9	クライアント体験では、なかなか話せなかった自分の悩みを話すことができ、自分の思っていることを口に出すことによって、気持ちが楽になりました。参加者としてワークを見ている時は、共感できる部分や自分と重なる部分があり、見るのができて良かったなと思いました。	悩みを話すことによるカタルシス 悩みの共有と共感
10	自分の抱えていた悩みを解消する糸口がつかめたかなと思いました。また、他の人の話を聞いて、共感できることが多くて、少し安心したように感じました。	解決策の気づき 悩みの共有と共感
11	他の人の話を聞いて、自分も共感できるようなところがたくさんあったので、参考になりました。	悩みの共有と共感
12	共感したりしなかったり、クライアントにしかわからないことを大事にしてほしいと思った。	悩みの共有と共感 クライアントへの感謝と応援
13	皆さんの話を聞いていて、自分が普段持っている思いは自分だけではないということに気づきました。	悩みの共有と共感
14	自分一人ですっと考えていても出てこない答えが出てきたりして驚いた。	解決策の気づき

な感想が多く、【真の自分と向き合う体験】ができてよかったという感想も見られた。さらに、自分の変化については、メンバーへの【共感に基づく前向きな気持ち】を持ったり、【不安の軽減と安心】、【自分の気持ちの気づき】【自分の受容】【解決策の発見】といった変化が見られた。

4. 考察

本研究は、筆者が大学生に対して実施したゲシュタルト療法グループでの学生の体験を、量的・質的両面から調査・分析することで、大学の臨床心理教育にゲシュタルト療法を取り入れる試みの効果について報告することを目的として、行われたものである。

(1) サイコドラマ効果測定尺度の結果の考察

最初に、谷井(2012)のサイコドラマ効果測定尺度を用いて、ゲシュタルト療法グループの開始前と終了後の変化を、t検定を行うことによって分析した。その結果、サイコドラマ効果測定尺度の下位尺度のうち、「普遍性」および「自己の再認識」にゲシュタルト療法グループ実施による有意な増加が見られた。

「普遍性」が有意に増加したことから、大学生に対するゲシュタルト療法グループの効果として、グループの中で他のメンバーが自分と共通する悩みや課題を持っていることに気づき、自分の経験が他のメンバーに理解されていると感じるとともに、他のメンバーの経験を自分に当てはめることで、問題解決の糸口を見出すことができていることが示唆された。

表7 自由回答式質問紙質問4の回答

回答者	回答	K J法による分類
1	感情の抑圧。相手に自分の言っていることが伝わらないという不信任感。行動に関する優柔不断さ。孤独感や自分や相手への欺瞞および隠蔽。	自分の気持ちの気づき
2	話の中で共感できる悩みがあったので、私も頑張ろうと思った。	共感に基づく前向きな気持ち
3	みんなの前で話して、自分の中の1つの足かせがスッパリして、肩の荷が下りた感じがしました。一歩前に進むことができるような気がします。まだまだ自分の闇は深いけど、少しずつ自分のやりたいことを前に進むことをしたいと思います。	不安の軽減と安心 共感に基づく前向きな気持ち
4	自分が本当は何を求めているのかが少しわかった気がします。また、他の人の悩みや想いを知り、自分だけじゃないといった安心感や、こんな自分でも良いんじゃないかというポジティブな気持ちを持つことができたように思います。	自分の気持ちの気づき 不安の軽減と安心 自分の受容
5	実際にクライアントを見て、ほぼ皆さん、最初は緊張と不安で、表情、動き、声、もちろん話す内容も自信がなく、暗く感じましたが、最後には完全とまではいきませんが、どことなく安心感と少し笑顔が見られたように感じました。	不安の軽減と安心
6	みんなの前で話すことによって、少し気持ちが軽くなった。また、解決策も見つけることができたので、良かった。	不安の軽減と安心 解決策の発見
7	グループに参加してみて、他の人の話を聞いている時に、自分と同じ感情を持っている人がいたりして、すごく共感できて、途中でもらい泣きしそうになったりしたけど、私もちゃんと話をしている人に様に前を向いて逃げないようにしたいと思った。また、やってみて、他人の意見に流されることもなく、まず自分と向き合っって目標とかを決めていきたいと思った。	共感に基づく前向きな気持ち
8	自分の過去について話すことが大嫌いで、話すつもりもなかったが、先生と向かい合ってみると、話していた。ふしぎ。少しでも自分を受け入れられるようになりたいと思えるようになった。	自分の受容
9	苦しい思いが減って、気持ちが軽くなった。悩んでいるのは自分だけではないということに改めて気づけた。	不安の軽減と安心 共感に基づく前向きな気持ち
10	ワークの前後では、不安や緊張が一気に解かれたように感じました。また、他の人の話を聞いてから、自分の悩みを振り返ってみると、自分も同じような悩みを抱えていると思い、自分も頑張ろうと少しポジティブになれたと思います。	共感に基づく前向きな気持ち
11	話す前は自分の悩みへの解決方法がわからなかったが、話した後は悩みが解決して気持ちがだいぶ楽しくなったので良かったです。	解決策の発見
12	自分の抱えている問題に立ち向かってみようと思った。すごく落ち着ける気持ちになった？ような気がする(あいまいですみません)	共感に基づく前向きな気持ち
13	自分のマイナスに思っている部分から、目を背けずに向き合い、少しずつでも良い方に持っていけたらいいなと思いました。	共感に基づく前向きな気持ち
14	しっかり目標を持ったり、選択できるようになれると思う。	共感に基づく前向きな気持ち

また、「自己の再認識」が増加したことから、大学生に対するゲシュタルト療法グループの効果として、自分に対する気づきや発見が増え、緊張せずに過ごせるようになるとともに、人の話を批判せずに聞けるようになることが明らかになった。

一方、サイコドラマ効果測定尺度の下位尺度のうち、「自己肯定感」と「支えられ感」については、有意な変化は見られず、これらの側面についての効果は認められなかった。

自己肯定感や支えられ感に変化が見られなかったことについては、これらの下位尺度の項目が、「今、ここ」での体験というよりも、それを自分の中にどう内在化できるかという側面を有しており、1度のグループ体験では、まだ、根底にある自分や他者への認知の肯定的な変化までの効果は生じなかったものと考えられる。そのため、ワークグループ体験を重ねることによってこれらに変化が見られるかどうかを調べるのが、今後の課題であると思われる。

(2) 自由回答式質問紙の結果の考察

次に、グループ参加者に、グループ体験前と体験後において、それぞれゲシュタルト療法グループについてどのようなイメージを持ったかを確認するために、自由記述式の質問を行い、その結果をK J法を用いて分類、整理した。その結果、ゲシュタルト療法のワークグループ開始前には、ワークを受けることについて【未知の体験への不安、緊張、恐怖】、【人前で悩みを話すことへの抵抗感】、【ワークへの拒否感】といったネガティブな気持ちが強かったのに対して、ワークグループ終了後の感想としては、【悩みを話すことによるカタルシス】を感じるとともに、自分についての【新たな気づき】による前向きな変化や【真の自分と向き合う体験】ができてよかったという感想、さらにはメンバーが同じような悩みを持っていることを知ったことによって【悩みの共有と共感】を持ったといったポジティブな感想が多く見られた。また、ゲシュタルト療法グルー

ブを体験したことによる自分の変化については、メンバーと悩みを共有したに基づいて【共感に基づく前向きな気持ち】を持てるようになったこと、【自分の気持ちの気づき】が【自分の受容】につながり、それに伴い【不安の軽減と安心】を得たこと、さらには自分の問題についての【解決策の発見】があったことなどの肯定的な変化が見られた。

この結果から、大学生に対するゲシュタルト療法の効果として、グループ参加前には不安や抵抗、拒否感といったネガティブな見方が強いものの、グループ体験によって、悩みを話し、聴いてもらえることの喜びや、新たな自分への気づきから、自分を受容し、自己肯定感を高め、前向きになれるといったポジティブな変化を体験することに加えて、グループメンバーである仲間たちと悩みを共有したに基づき親近感を感じることができていることが明らかになった。

(3) 総合考察

以上の考察から、ゲシュタルト療法グループに参加した大学生が、ゲシュタルト療法グループの体験前には未知の体験をすることへの不安や緊張、恐怖感、抵抗感、拒否感といったネガティブな感情を抱えていたが、ゲシュタルト療法グループを体験したことによって、自分の悩みを話すことによるカタルシスを得ると同時に、他のメンバーが自分と共通する悩みや課題を持っていることに気づき、自分の経験が他のメンバーに理解されていると感じ、さらに、他のメンバーの経験を自分に当てはめることで、他のメンバーに共感し、また、自分自身の問題解決の糸口を見出すことができたこと、また、真の自分と向き合う経験により、自分に対する気づきや発見が増え、自分を受け入れることができ、不安が軽減するとともに、前向きな解決策を見出すことができたことが明らかになった。

このようなゲシュタルト療法のグループ前後の変化は、不安や抵抗感を抱えながらカウンセリングに臨み、カウンセリングの過程で自分に気づき、自分を受け入れ、変化を体験していくというクライアントのカウンセリング体験をよく示しているものと考えられる。そのため、大学の臨床心理教育にゲシュタルト療法のグループ体験を取り入れることは、このようなクライアントの感情をまさに自分自身が体験することができるという点で、臨床心理教育に必要なクライアント体験を提供する意義があると考えられる。

すなわち、まず、岡村(1990)がいう「自分を曝す恐怖、防衛の意味、健康さなどがじかに体得できる」点で、臨床心理教育に有効であると考えられる。ただし、この点については一方で、大学生のような初学者にとっ

ては、初期不安や初期抵抗が強すぎることで、ネガティブな体験を強化することにつながりかねない面もある。そのため、事前にゲシュタルト療法でどのようなことをするのかについて説明することに加え、必要に応じて初期不安を事前に個別に扱うことなどによって、グループ体験の安全性を保障することが必要であろう。

次に、ゲシュタルト療法のグループ体験により、専門家であるファシリテーターによって安全を保障された場で、自分の悩みを語り、真の自分と向き合い、それをファシリテーターやメンバーに受け入れてもらうことで自分自身を受容し、自分の課題に前向きに取り組んでいく姿勢を持つという体験は、まさしく村山ら(2001)が臨床心理学教育に欠かせないという「自分の内的世界および他者の行動を見据え、そこから学ぶという体験を生きること」になると思われる。これらのことから、大学の臨床心理教育にゲシュタルト療法のグループ体験を取り入れることは、今後の大学における公認心理師試験受験のためのカリキュラムの中で、臨床心理教育に必要なクライアント体験を提供する意義があると考えられる。

(4) 本研究の問題点と今後の課題

本研究では、ゲシュタルト療法グループ体験によって、「サイコドラマ効果測定尺度」の「自己肯定感」や「支えられ感」の増加は見られなかった。このことは、本研究ではサンプル数が少なかったことや、1回のグループのみの結果であったことが影響していることが考えられる。そのため、今後、サンプル数を増やすと同時に、1回のゲシュタルト療法グループだけではなく、継続的なゲシュタルト療法グループを実施し、そこでの変化を確認することも必要と考える。

また、本研究では他のグループ療法との効果の比較は行わなかった。大学の臨床心理教育においては、担当教員が専門とするアプローチに違いがあるため、大学によって実施するアプローチに違いがあることはやむを得ないことと思われる。しかし、ゲシュタルト療法グループの有効性をより明確にするためには、今後、他のグループ療法との効果の比較を行うことも必要であると考えられる。

文 献

- 1) 平山栄治(1993). エンカウンターグループにおける参加者の個人過程測定尺度の作成とその検討 心理学研究 63, 419-424.
- 2) 井上文彦(1998). 抑うつに苦しむ女子学生とのゲシュタルト・ワーク 倉戸ヨシヤ(編) ゲシュタルト療

- 法 現代のエスプリ 375, 112-120. 至文堂
- 3)川喜多二郎(1967). 発想法——創造性開発のために—— 中公新書
- 4)川島恵美(2003). 援助者養成の方法——集中的グループトレーニング(Tグループ)における学びを通して—— 関西学院大学社会学部紀要 95, 133-144.
- 5)川浦佐知子・野村さほと(2006). Tグループ体験を通しての自己理解——“語り”に見る自己変容の軌跡—— 人間関係研究 5, 67-100.
- 6)倉戸由紀子(1998). セルフ・サポートへの過程—引きこもりを生きた女子学生の事例—— 倉戸ヨシヤ(編) ゲシュタルト療法 現代のエスプリ 375, 101-111. 至文堂
- 7)松本剛(2002). ひきこもりから抜け出した女子学生との面接——ゲシュタルト療法が果たした役割—— 心理臨床学研究 20(1), 64-75.
- 8)松浦光和(2000). ロジャーズ(1970)の考え方に基づいたエンカウンター・グループ効果測定尺度の構成——平山(1992)を参考にして— 人間性心理学研究 18, 139-151.
- 9)村山正治・下川昭夫・中田行重・鎌田道彦・田中朋子(2001). 臨床心理学の体験的教育としてのエンカウンター・グループ——大学生の対人関係の促進効果もふまえて— 総合人間科学：東亜大学総合人間・文化学部紀要 1(1), 81-91.
- 10)室城隆之(2017). 「生きづらさ」を手放す—自分らしさを取り戻す再決断療法—— 115-116. 春秋社
- 11)小川捷之(1990). 心理臨床家とは—心理臨床家の領域・業務・専門性—— 小川捷之・鎌幹八郎・本明寛(編) 臨床心理学体系(13)臨床心理学を学ぶ 1-15. 金子書房
- 12)岡田法悦(2012). 実践“受容的な”ゲシュタルト・セラピー(第2版) 27-54. ナカニシヤ出版
- 13)岡村達也(1990). グループ経験. 小川捷之・鎌幹八郎・本明寛(編) 臨床心理学体系(13)臨床心理学を学ぶ 233-250. 金子書房
- 14)鈴木信子・松浦正一・金築優(2012). 大学生が学外で体験的にカウンセリングを受ける実習の試み 帝京平成大学紀要 23(1), 233-247.
- 15)谷井淳一(2012). サイコドラマ効果測定尺度の作成。カウンセリング研究 45(2), 111-122.
- 16)山田俊介(2007). カウンセリングの基礎学習としてのロールプレイに関する一考察 香川大学教育実践総合研究 14, 71-79.